

SPIIS TREŚCI

Wstęp	8
TECHNIKA	10
Serwis	10
Forhend	22
Bekhend	33
Wolej i smecz	35
Inne aspekty techniczne	43
Tenis na wózkach	51
WYMIAR MENTALNY	53
Bycie zwycięzcą	53
Radzenie sobie z przeciwnościami	76
WYMIAR FIZYCZNY	90
Nabieranie formy	90
Utrzymanie formy	97
Kontuzje	102

TAKTYKA I STRATEGIA	108
GRA W DEBLA	132
Debel męski i kobiety	132
Mikst	149
COACHING	152
ZNACZENIE WIEKU	169
Tenisowi rodzice	169
Juniorzy i nastolatki	176
Gracze w zaawansowanym wieku	182
UWAGI DODATKOWE	185
Indeks	198